¡Déjame hacerlo!

Ahora estoy a punto de ir a la escuela. Estoy más alto y fuerte. Estoy orgulloso de que puedo comer y vestirme por mi mismo. Ya conozco muchas palabras y puedo hablar contigo.

Por favor déjame servirme en la mesa. Tu agarras el tazón y yo me sirvo una cucharada. Yo sé cuánto quiero. ¿Puedes darme una segunda porción? Gracias.

Ayúdame a probar nuevos alimentos.

Comer nuevos alimentos todavía me da miedo. Algunos días quiero probarlos. Otros, no. Puedes establecer una regla para la familia:

> Prueba un poco del nuevo alimento. Si no me gusta, puedo sacármelo de la boca y ponerlo en una servilleta. La próxima vez que sirvas este alimento, puedo probarlo por mi mismo. Me va a gustar más el alimento si te veo comerlo.

Me gustan los alimentos sin condimentar. Si contienen demasiadas especias o son demasiado fuertes, demasiado calientes o fríos, son difíciles de comer. Los alimentos secos son difíciles de masticar y tragar. Quizá no pueda comer carne que esté demasiado seca. Puedo masticar pollo y hamburguesa. Los frijoles y las lentejas son también fáciles de comer. Necesito comer estos alimentos para obtener hierro y tener sangre saludable. Pídele recetas al personal de WIC.

Por supuesto, todavía necesito tu ayuda mientras aprendo.

Ayúdame a comer vegetales.

Puede ser no coma vegetales como solía. Esto te puede preocupar porque los vegetales me hacen saludable. Sigue ofreciéndomelos. Voy a aprender a comer la mayoría de ellos. Algunos me van a gustar más que otros.

- Si quieres que coma vegetales, tú tienes que comerlos también. ¡Yo como lo que tú comes!
- Déjame elegir un vegetal en el mercado. Puedo aprender los nombres y colores de los vegetales. Déjame decir cuáles son rojos. ¡Hay tantos de color verde! Probemos uno anaranjado. ¡Quiero zanahorias!
- Me pueden gustar los vegetales solos, sin mezclarlos hasta que me acostumbre al sabor de cada uno.
- Me gustan los vegetales cocidos y brillantes, no pastosos. Cocínalos con un poco de agua hasta que puedas insertar un tenedor en ellos.
- Los vegetales crudos no tienen un sabor fuerte. Puedo comer trozos de brócoli que puedo untar en aliño de ensalada.
- Los dos podemos comer vegetales agregándoselos a otras comidas. Añade trocitos finos de zanahoria a la salsa de espagueti. Agrega maíz cocido y tomates a la sopa enlatada.

¡Haz divertido el comer!

Me gustan los alimentos que son divertidas de comer. Podemos hacer:

- ¡Caras en la comida! Unta una capa fina de mantequilla de cacahuete en pan y haz una cara usando pasas.
- ¡Pequeñas pizzas! Unta salsa de pizza en pan o bizcocho y derrite queso encima.
- Las formas divertidas de la comida. Córtame mi sándwich en tiras. Haz una flor con rebanadas de manzana y pasas.

Recordatorios Útil

Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para planear 3 comidas y 2 o 3 meriendas saludables todos los días.

Por favor, ofrézcame:

Panes, cereales, arroz, pastas–6 porciones o más

Vegetales–3 porciones o más

Frutas–2 porciones o más

Leche, queso, yogur–4 porciones

Carnes, aves, pescado, frijoles secos, huevos–2 porciones o más

Grasas, dulces y aceites–Sólo necesito un poco

- Como pequeñas porciones de alimentos, como 1/3 de la porción que come un adulto (o unas 3 ó 4 cucharadas de cada alimento). Una porción de leche o jugo es 1/2 taza. Por favor déjame pedir más comida si tengo hambre.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Quiero aprender a usar un tenedor. Necesito uno pequeño con bordes no afilados. Enséñame cómo usarlo para llevarme a la boca un trozo de panqueque o pollo. Todavía como con los dedos algunos alimentos.
- Corro, salto y lanzo una pelota. Juguemos a agarrar la pelota.
- Me gusta hablar. Pregunto "¿Por qué?" mucho. Cuando me hablas, escucho y aprendo. ¿Por qué tienen semillas las manzanas?

  Me gustan los juegos de palabras. Tú empiezas y yo termino. Dime: "¡Yo como los alimentos con un …," "Bebo la leche de un …," "Las manzanas son una …." A veces voy a decir palabras sin sentido. Las palabras sin sentido me ayudan a ser creativo.
- Cuando hablo, otros adultos entienden lo que digo.

Felicítame con palabras, no con comida.

Por favor no uses la comida para premiarme. Si me dices que me vas a dar helado o caramelos si me porto bien, voy a pensar que merezco un premio cada vez que hago algo bien.

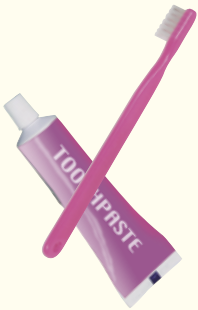
Cuando soy bueno, dame un abrazo. Dime:

"¡Estoy orgullosa de ti!"

"¡Qué bien lo hiciste!"

"Gracias por…."

Mantén mis dientes saludables.



¡Ya tengo todos mis dientes! Por favor ayúdame a cepillarme y usar el hilo dental todos los días.

- Usa un cepillo suave y un poco de pasta de dientes (del tamaño de un grano de maíz). Usa pasta de dientes con fluoruro. Dime que escupa la pasta. Si no puedo escupirla, usemos sólo agua.
- Revisa si tengo manchas blancas o negras en mis dientes frontales. Si ves alguno, llévame al dentista en seguida.
- Cuando como alimentos que se me pegan a los dientes, tengo que cepillarme los dientes o enjuagarme la boca con agua.
- Los alimentos endulzados con azúcar me pueden causar caries. Usa los cereales cubiertos de azúcar, las galletas, los caramelos, el ponche, o la gaseosa como premios de vez en cuando.

Dame agua cuando tenga sed.

Consejos de Salud y Seguridad

- Sujétame en un asiento de seguridad para niños en el auto antes de que se ponga en marcha.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia para matar los gérmenes.
- Llévame al doctor y al dentista una vez al año para asegurarte de que tengo buena salud.
- Evita que esté expuesto al humo de cigarrillo.
- Ponme crema protectora contra el sol cuando estoy fuera.

Oficina del Programa WIC de Maryland
1-800-242-4WIC
Parris N. Glendening, Gobernador
Dr. Georges C. Benjamin, Secretario
Esta institucion provee y empleya basado en igualdad de oportunidades.

¡Ayúdame a **ser saludable!**

De 3 a 3½ Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

_____